RIESGOS PARA LA SALUD



HÍGADO SANO



HÍGADO DE PERSONA ALCOHÓLICA (CIRROSIS HEPÁTICA)

El consumo excesivo y sin control del alcohol puede provocar las siguientes enfermedades:

- **Puede provocar infarto, arritmias cardiacas e hipertension.**
- **Puede padecer de hígado graso lo que puede derivar en cirrosis, hepatitis e incluso cáncer.**
- **Aumenta la posibilidad de padecer ulceras en el estomago, gastritis, inflamación e irritación estomacal.**

RECOMENDACIONES

- No conduzca después de haber ingerido bebidas alcohólicas, por mínima que sea la cantidad,
- Consuma un refrigerio o una comida antes de beber y/o mientras esté tomando.
- Bebe despacio y dando pequeños sorbos.
- Si usted toma cualquier medicamento, incluso los que se compran sin receta, consulte con su medico o personal de salud antes de ingerir bebidas alcohólicas.



Minera Panamá S.A., está comprometida a proveer un ambiente laboral seguro. Se espera que todos los empleados se reporten a trabajar en condiciones capaces de desempeñar sus funciones de manera segura y eficiente, libres de los efectos del alcohol.



CONSUMO RESPONSABLE DE ALCOHOL

T-care

Te cuidamos ¡Cuídate!

by FIRST QUANTUM MINERALS LTD.

Cobre Panamá

CONSUMO RESPONSABLE DE ALCOHOL

El consumo de bebidas alcohólicas es común en nuestra cultura y esta relacionado con nuestras tradiciones y celebraciones.



ALCOHOLISMO

Es caracterizado por una fuerte necesidad de ingerir bebidas alcohólicas y en muchas ocasiones lo consumen con otras sustancias para alcanzar el mismo efecto que les produce el alcohol.



IMPACTO EN LA SEGURIDAD

- Accidentes automovilísticos.
- •Un desempeño deficiente en el trabajo.
- •Mayor probabilidad de cometer delitos violentos o de ser víctima de uno.
- •Participación en relaciones sexuales sin protección, o ser víctima de abuso sexual.



¿CUAL ES EL NIVEL DE CONSUMO EXCESIVO DE BEBIDAS EN UN PERIODO DE 2H?

Vino
1 copa equivale a 148 ml (5 oz).
-Mujeres: mas de 4 copas.
-Hombres: más de 5 copas.

Licores fuertes o destilados al 40% (Ron, Vodka, Gin, Seco)
Equivale a 44 ml (1.5 oz)
-Mujeres: mas de 4 bebidas.
-Hombres: más de 5 bebidas.

Cerveza al 5%
Equivale a 355 ml (12 oz).
-Mujeres: mas de 4 bebidas.
-Hombres: más de 5 bebidas